

四万十市

西土佐の滝石さん



『西土佐のチャリンコ奥さん』

- 活動時期 → 毎日
- 活動場所 → 自宅
- 主な活動メンバー → 滝石さん

■ずっとここで住んでいきたいから…

◆滝石さん ご紹介

18年前、東京から移住してきた滝石さん。日々の生活の中で、この西土佐の自然条件を生かした暮らし方を工夫し、考えている。ずっとここで住んでいきたいから、循環するライフスタイルを実践中。今後はもっと広げていきたい。2人の子を育て、今はご主人と二人暮らし。

☆交通手段は自転車と徒歩

田んぼの見回りはもちろん、一番近くのスーパーまで、片道約30分の道のりを自転車でゆく！

その他、生ゴミ処理方法を提案する「西土佐エコネットワーク」の代表でもある。

◆取り組み内容

☆ゴーヤカーテン

日がよくあたる窓の下にゴーヤを植え、窓に網を張り、カーテンのようにつたわす。葉で影ができて涼しい。

☆水着の下着

暑い日は濡れた水着を下着に着用。
乾くと同時に体の熱が蒸発して涼しい。



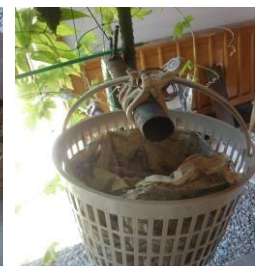
西土佐の自然



薪をくべる生活

(薪をつみあげている風景、西土佐でみられる)

森林の管理→温暖化防止



☆洗濯の工夫

まず「米のとぎ汁発酵液」と粉せっけんを少し入れた「たらい」で漬け置きして汚れをおとす（洗剤は泡だて器でかき混ぜておく）。それから洗濯機で約3～7分まわす。洗濯機のコースは使わない。汚れの少ないものから順番に回して、同じ水でそのまま、全部洗濯する。

☆食器洗い

アクリルタワシを使う。洗剤は使わない。
油ものはティッシュでふきとってから洗う。

☆掃除

雑巾がけにも「米のとぎ汁発酵液」を利用。ホコリがたつところはお茶がらをまいて一緒に掃く。

☆太陽光発電

自宅（横の畑）に太陽光発電のパネルを16枚設置。電気代はかからず、毎月2～3,000円もらっている。管理費一切なし。設置にかかった費用は15年でモトがとれる計算。

（その他の活動）

◆西土佐を元気に！

今年2月「岩間沈下橋くらぶ」を結成（約20名が登録）岩間の歴史・文化が見れる写真展示室をつくった。

過疎、高齢化がどんどん進むなか、岩間のすばらしさに光をあて、人に入ってきてもらおうと活動中。



ゴーヤカーテン



「米のとぎ汁発酵液」と洗剤を少し入れた「たらい」で漬け置きして汚れをおとす



太陽光発電

（平成21年8月現在）